ప్రభాత వెలుగు | ఆదివారం 31.03.2024
దర్వాజ




















ఏ డైట్‌లో ఏముంది?

ఏ డైట్‌లో ఏముంది?

ఆ డైట్ మంచిది... ఈ డైట్ ఇంకా మంచిది.. అంటూ ఏదో ఒక డైట్ గురించి ఎప్పుడూ ప్రచారం జరుగుతూనే ఉంటుంది. కొందరు ఒక డైట్ మంచిదని చెప్తే.. ఇంకొందరు అందులో సమస్యలను చెప్తుంటారు. దాంతో చాలామందిలో ఏ డైట్ ఫాలో కావాలి? అనే కన్ఫ్యూజన్ ఎప్పుడూ ఉంటుంది. ఈ మధ్య ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ మీద వచ్చిన ఒక సర్వే కూడా అలాంటి గందరగోళాన్నే చాలా మందిలో నెలకొల్పింది. “అందుకే.. అందుబాటులో ఉన్న అన్ని డైట్స్ గురించి తెలుసుకుని ఎవరికి? ఏది? సరిపోతుందో కనుక్కొని పాటించాలి. అంతేకాదు.. డైట్ విషయంలో సొంత నిర్ణయాలు పనికిరావు. డాక్టర్‌తో మాట్లాడిన తర్వాతే ఓ నిర్ణయానికి రావాలి” అంటున్నారు ఎక్స్‌పర్ట్స్. అసలు ఏ డైట్‌లో ఏముంది? ఏ డైట్ ఎవరు చేయొచ్చు?

బరువు తగ్గడానికి, ఆరోగ్యం బాగుచేసుకోవడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా సైంటిస్ట్‌లు, డాక్టర్లు అనేక పద్ధతులు కనుగొన్నారు. వాటిలో ఎవరికి తెలిసిన పద్ధతులు వాళ్లు పాటిస్తుంటారు. వాస్తవానికి పేషెంట్‌కి ఒక మెడిసిన్ ప్రిస్క్రయిబ్ చేసేటప్పుడు ఆ వ్యక్తికి ఇదివరకేమైనా సమస్యలు ఉన్నాయా? శరీరం ఆ మెడిసిన్‌ని తట్టుకుంటుందా? వయసు? బరువు? లాంటివన్నీ లెక్కలోకి తీసుకుంటాడు డాక్టర్. అలాగే.. డైట్ లేదా వెయిట్ లాస్ ప్రోగ్రామ్ చేయాలన్నా ఎన్నో విషయాలు బేరీజు వేసుకోవాలి. అలా కాకుండా తెలిసినవాళ్లు చేస్తున్నారని ఆ డైట్ గురించి ముందూ వెనకా ఏమీ తెలుసుకోకుండా ఫాలో అయ్యి ఆరోగ్యం మీదకి తెచ్చుకోవద్దు అని హెచ్చరిస్తున్నారు ఎక్స్‌పర్ట్స్. ముందుగా ఈ మధ్య చాలా మంది ఫాలో అవుతున్న, ఎక్కువమంది మాట్లాడుకుంటున్న ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ గురించిన వివరాల్లోకి వెళ్తే...



ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్

ఈ మాట వినగానే చాలా మందిలో ‘‘అసలు దీన్ని ఫాలో కావచ్చా? దీని మీద ఎందుకింత చర్చ

జరుగుతోంది? కొన్ని స్టడీలు ఈ డైట్ అంత మంచి డైట్ లేదంటున్నాయి. కొన్నేమో దీనివల్ల గుండెకు ముప్పు అంటున్నాయి. వాటిలో ఏది నిజం?'' ఇలా ఎన్నో ప్రశ్నలు తలెత్తు తాయి.

అయితే.. ఎవరైనా సరే ఈజీగా ఫాలో అయ్యేలా ఉండడంతో కొన్నాళ్ల నుంచి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ ట్రెండ్ నడుస్తోంది. దీన్ని చాలామంది పాటించి సక్సెస్ కూడా అయ్యారు. అయితే.. ఇది సరైన పద్ధతి కాదని చెప్పినవాళ్లూ ఉన్నారు. అయినప్పటికీ మొత్తంగా చూస్తే ఎక్కువ మంది దీనికి ఓటేస్తున్నారు. ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్‌ని వెయిట్ మేనేజ్‌మెంట్ కోసం, కొన్ని రకాల వ్యాధులను తగ్గించుకోవడానికి లేదంటే రివర్స్ చేయడానికి చేస్తుం టారు. ఈ ట్రెండ్ ఈ మధ్యే మొదలైనట్టు అనిపిస్తున్నా ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్‌ని ఎన్నో ఏండ్ల నుంచి అనేక రూపాల్లో చేస్తూనే ఉన్నారు.

ఎలా మొదలైందంటే..

కొన్నేండ్ల క్రితం కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న కొన్ని ఎలుకలను ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేయించి, వాటి మీద రీసెర్చ్ చేశారు! అంటే రోజులో కొన్ని గంటలు మాత్రమే వాటికి ఫుడ్ పెట్టారు. ఆ ఎలుకలన్నీ బరువు తగ్గాయి. వాటిలో చాలా ఎలుకలకు కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్‌లోకి వచ్చాయి. అయితే మనుషులకు వాటికి చాలా తేడా ఉంటుంది. కాబట్టి మనుషుల మీద ఇది అంతే ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుందా? లేదా? అనేది ఇంకా పెద్ద ఎత్తున రీసెర్చ్ జరిగితే కానీ చెప్పలేం అన్నారు పరిశోధకులు. అయితే.. ఇప్పటివరకు ఈ ఫాస్టింగ్ డైట్ మీద జరిగిన రీసెర్చ్‌లు చాలావరకు ఇది సేఫ్ అనే చెప్పాయి. కొన్ని రీసెర్చ్‌లు మాత్రం ప్రమాదం అంటున్నాయి. ఇదంతా ఎలా ఉన్నా ఎలుకల మీద జరిగిన రీసెర్చ్ తర్వాత ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ సేఫ్. ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుందని చాలామంది నమ్మారు. 2012 తర్వాత దీన్ని పాటించే వాళ్ల సంఖ్య చాలా పెరిగింది. ఆ ఏడాదిలో బీబీసీ బ్రాడ్‌కాస్టింగ్ జర్నలిస్ట్ డాక్టర్ మైఖేల్ మోస్లీ చేసిన టీవీ డాక్యుమెంటరీ 'ఈట్ ఫాస్ట్, లీవ్ లాంగర్'తో ఈ డైట్‌కి ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు వచ్చింది. ఆయన దీనిపై 'ది ఫాస్ట్ డైట్' పేరుతో ఒక పుస్తకం కూడా రాశాడు. అది ఇంట ర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్‌ని జనాలకు దగ్గర చేసింది. ఆ తర్వాత జర్నలిస్ట్ కేట్ హారిసన్ తన ఎక్స్‌పీరియెన్స్‌లో తెలుసుకున్న అనేక విషయాలతో 'ది 5:2 డైట్' అనే పుస్తకం రాసింది. ఈ బుక్ వచ్చిన కొన్నాళ్లకే డాక్టర్ జాసన్ ఫంగ్ రాసిన 'ది ఒబెసిటీ కోడ్' మార్కెట్‌లోకి వచ్చింది. ఇది 2016లో బెస్ట్ సెల్లర్‌గా నిలిచింది. వీటన్నింటిలో ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ గురించే ప్రస్తా వించారు. దాంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ డైట్‌కి చాలా క్రేజ్ వచ్చింది. ముఖ్యంగా ఒబెసిటీ కోడ్‌లో డాక్టర్ ఫంగ్ ఈ ఫాస్టింగ్ మీద జరిగిన అనేక పరిశోధనలు, డాక్టర్‌గా అతని అనుభవాల గురించి రాశాడు. దాంతో చాలామంది ఈ ఫాస్టింగ్ వల్ల ప్రయోజనం కలుగు తుందని నమ్మారు. ఈ పుస్తకంలో ఆయన ఫాస్టింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఎక్కువ పండ్లు, కూరగాయలు, ఫైబర్, హెల్దీ ప్రొటీన్లు, ఫ్యాట్స్ తినాలని... షుగర్, రిఫైన్డ్ గ్రెయిన్స్, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్స్, చిరుతిళ్లకు దూరంగా ఉండాలని స్పష్టంగా చెప్పాడు.



పేలియో డైట్

వ్యవసాయం డెవలప్ కాకముందు మన పూర్వీకులంతా వేటపై ఆధారపడి బతికేవాళ్లు. అప్పట్లో వాళ్లు ఎలాంటి ఫుడ్ తిన్నారో అలాంటిదే ఈ పేలియో డైట్. ఇప్పుడు వస్తున్న జబ్బులన్నీ మనం తింటున్న వెస్టర్న్ ఫుడ్, ధాన్యాలు, మిల్క్ ప్రొడక్ట్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వల్లే అని ఈ డైట్ సిద్ధాంతం చెప్తోంది. అందుకే ఈ డైట్‌లో మన పూర్వీకులు ఎలా తిన్నారో మనం కూడా ఇప్పుడు అలానే తినాలి. ఈ డైట్‌లో లీన్ ప్రొటీన్, కూరగాయలు, పండ్లు, నట్స్, సీడ్స్ ఉంటాయి. ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్, షుగర్, మిల్క్ ప్రొడక్ట్స్, ధాన్యాలు తినకూడదు. మిల్క్ ప్రొడక్ట్స్‌లో జున్ను, వెన్న మాత్రం తినొచ్చు. చాలా డైట్స్‌లో ఆలుగడ్డలు, చిలగడదుంపలు తినకూడదు. కానీ.. ఇందులో వాటిని పుష్కలంగా తినొచ్చు. ఈ డైట్‌ని బరువు తగ్గడానికి ఎక్కువగా ఫాలో అవుతారు. ఇందులో రోజుకు 300–900 కేలరీలు మాత్రమే తీసుకుంటారు. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్, బ్లడ్‌లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్, బీపీ తగ్గుతాయి.

ఎలా చేయాలి?

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అనేక రకరకాలుగా చేయొచ్చు. ఎన్ని రకాలుగా చేసినా కొన్ని గంటల పాటు కడుపును ఖాళీగా ఉంచడమే దీని లక్ష్యం. ప్రపం చంలో ఒక్కో దగ్గర ఒక్కో రకంగా రకరకాల షెడ్యూల్స్ తయారు చేసుకుని ఈ డైట్ ఫాలో అవుతుంటారు. వాటిలో కొన్ని ముఖ్యమైన పద్ధతుల వివరాల్లోకి వెళ్తే...

16/8 లేదా 14/10 పద్ధతి

ఈ పద్ధతిలో రోజులోని 24 గంటలను ఈ రెండు భాగాలుగా విభజిస్తారు. వాటిలో ఒకటి ఈటింగ్ విండో, రెండోది ఫాస్టింగ్ విండో. ఉదాహరణకు.. రోజులో 16 గంటలు ఉపవాసం ఉంటే 16/8 అంటారు. 14 గంటలు ఉంటే 14/10 అంటారు. ఈ రెండు పద్ధతులనే ఎక్కువమంది పాటిస్తుంటారు. మొదటి పద్ధతిలో ఒక రోజుకు సరిపడా ఆహారం రోజులోని ఎనిమిది గంటల్లో మాత్రమే తింటారు. మిగతా 16 గంటలు ఫాస్టింగ్ విండోగా పెట్టుకుంటా రు. అంటే ఆ పదహారు గంటలు మంచి నీళ్లు, జ్యూస్‌లు మాత్రమే తాగుతారు. అయితే.. సాధారణంగా నిద్రపో యే టైం కూడా ఈ ఫాస్టింగ్ విండోలోనే ఉంటుంది. అందుకే ఈ పద్ధతిని ఎక్కువ మంది ఫాలో అవుతుం టారు. ఎందుకంటే.. ఆ పదహారు గంటల్లో ఎనిమిది నుంచి పది గంటలు నిద్రలోనే గడిచిపోతుంది.



మిగతా నాలుగు నుంచి ఆరు గంటలు ఆకలిని తట్టుకుంటే సరిపోతుంది. ఈ పద్ధతిలో ఎక్కువమంది ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా డైరెక్ట్‌గా ఉదయం పది గంటలకు భోజనం చేస్తారు. సాయంత్రం ఆరు గంటల్లోపు డిన్నర్ చేసేస్తారు. ఇక అప్పటి నుంచి మరుసటి రోజు ఉదయం పది గంటల వరకు ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోరు.

14/10 పద్ధతిలో ఉదయం 9 నుండి సాయంత్రం 7 గంటల మధ్య మాత్రమే తింటారు. కొందరు ఈ ఫాస్టింగ్ ఏండ్ల తరబడి చేస్తుంటారు. కొందరేమో వారానికి రెండు మూడు రోజులు చేసి, మిగతా రోజుల్లో మామూలుగానే తింటారు. కానీ.. ఈ పద్ధతుల్లో విండోలను ఇష్టం వచ్చినట్టుగా మార్చుకోవడానికి లేదు. ఉదాహరణకు.. మొత్తానికి ఎనిమిది గంటలు ఈటింగ్ విండో ఉండాలి కాబట్టి.. 'మధ్యాహ్నం వరకు ఏమీ తినకుండా ఒంటి గంట నుంచి రాత్రి తొమ్మిదింటి వరకు తింటా' అంటే కుదరదు. కచ్చితంగా చీకటి పడకముందే ఫాస్టింగ్ విండో మొదలుపెట్టాలి. సాయంత్రం ఏడు గంటల్లోపే రోజులో చివరి భోజనం తినేయాలి. అలా చేస్తేనే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని డాక్టర్లు అంటున్నారు. ఈటింగ్ విండోలో కూడా మితంగా తినాలి. సాయంత్రం తినే ఫుడ్‌లో తక్కువ క్యాలరీలు ఉండాలి.

వారానికి రెండుసార్లు

ఈ పద్ధతిలో వారానికి రెండు రోజులు ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేసి, మిగిలిన ఐదు రోజులు మామూలుగా తినొచ్చు. కాకపోతే.. ఫాస్టింగ్ చేసే ఆ రెండు రోజులు చాలా కీలకం. ఎందుకంటే.. ఆ రోజుల్లో రోజుకు 500 కేలరీలు ఇచ్చే ఫుడ్ మాత్రమే తినాలి. ఆ రెండు రోజులూ రోజుకు రెండుసార్లు మాత్రమే భోజనం చేయాలి. మొదటి భోజనంలో 300 క్యాలరీలు, రెండో భోజనంలో 200 కేలరీల ఫుడ్ తినాలి. అందులో కూడా ఎక్కువ ఫైబర్, ప్రొటీన్ ఉండాలి. బాగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన మరో విషయం.. వారంలో ఈ రెండు రోజులు వరుసగా ఉండకూడదు.

రోజు విడిచి రోజు...

రిజల్ట్స్ తొందరగా రావాలి అనుకునేవాళ్లు ఈ పద్ధతి ఫాలో అవుతుంటారు. ఇందులో రోజు మార్చి రోజు ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేస్తుంటారు. ఫాస్టింగ్ డేస్‌లో 500 కేలరీలకు మించకుండా తింటారు. ఉపవాసం లేని రోజుల్లో కడుపు నిండా తింటారు. ఆరోగ్యకరమైన ఫుడ్ మాత్రమే తినాలి. కొందరు వారంలో ఒకట్రెండు రోజులు తేనె, గోరు వెచ్చని నీళ్లు వంటివి తాగుతూ, కీరా ముక్కలు తింటూ జీరో కేలరీ డైట్ చేస్తుంటారు.

ఈట్... స్టాప్... ఈట్...

ఈ పద్ధతిని చాలా తక్కువమంది పాటిస్తుంటారు. ఇందులో వారంలో ఆరు రోజులు మామూలుగానే తింటారు. ఒకరోజు మాత్రం అస్సలు ఫుడ్ తీసుకోరు. కానీ.. దీనివల్ల మంచి రిజల్ట్స్ రావడంతోపాటు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తున్నాయని చెప్తున్నారు ఎక్స్‌పర్ట్స్. 24 గంటలు పూర్తిగా ఉపవాసం ఉండడం వల్ల చాలామంది అలసట, తలనొప్పి, చిరాకు, ఆకలి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు.



లో కార్బ్ డైట్

ఇలాంటి డైట్స్‌ని కొన్ని దశాబ్దాల నుంచి బరువు తగ్గడానికి ఫాలో అవుతున్నారు. ఇందులో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండే ఫుడ్స్ తింటారు. రోజుకు 20–150 గ్రాముల కార్బ్స్ మాత్రమే తీసుకుంటారు. దాంతోపాటు కొంత ప్రొటీన్, ఫ్యాట్స్ తీసుకుంటారు. సాధారణంగా కార్బ్స్ నుంచే ఎక్కువ కేలరీలు వస్తాయి. కానీ.. కార్బ్స్ తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అప్పటికే బాడీలో ఉన్న కొవ్వులు కరిగి శక్తిని ఇస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు కరిగించుకునేందుకు ఈ డైట్ చేస్తుంటారు. ఈ డైట్ వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్, రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి.

లైఫ్ స్టయిల్ - టెక్నాలజీ

మన దేశంతోపాటు చాలా దేశాల్లోని ప్రజల ఒకప్పటి లైఫ్ స్టయిల్ నుంచే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ పుట్టిందని కొందరు అంటున్నారు. ఎందుకంటే.. కరెంట్ లేని పాత రోజుల్లో అందరూ సాయంత్రం ఆరుగంటల లోపే భోజనం చేసేవాళ్లు. తర్వాత చాలా గంటలు కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. ఉదయం లేవగానే పొలం పనులు చూసుకుని పదింటికల్లా ఇంటికొచ్చి భోజనం చేసేవాళ్లు. ఇప్పుడు ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్‌లో పాటించే పద్ధతి కూడా ఇదే. కాకపోతే.. ఈ ఫాస్టింగ్‌లో ఏం తినాలి? ఏం తినకూడదు? అనేదానికి కొన్ని రూల్స్ ఉంటాయి. న్యూరో సైంటిస్ట్ మార్క్ మాట్సన్ పాతికేండ్లు ఈ ఫాస్టింగ్ మీద స్టడీ చేశాడు. "మన శరీరాలు రోజులో చాలా గంటలు ఫుడ్ లేకుండా ఉండగలిగేలా పరిణామం చెందాయి. పూర్వ కాలంలో వ్యవసాయం చేయడం నేర్చుకోకముందు వేటపై ఆధారపడి బతికేవాళ్లు. అప్పట్లో ఆహారం దొరక్కపోతే.. గంటలు కాదు, కొన్నిసార్లు రోజులపాటు తినకుండా ఉండేవాళ్లు. అయినా.. ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారు వాళ్లు. అంతెందుకు 60.. 70 ఏండ్ల క్రితం ఒబెసిటీతో బాధపడేవాళ్ల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉండేది. అందుకు కారణం.. ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్. అప్పట్లో ఇంటర్నెట్, సెల్‌ఫోన్, టీవీ, కంప్యూటర్లు లేవు. కాబట్టి చీకటి పడే లోపు తినేసేవాళ్లు. కానీ ఆ తరువాత నుంచి ఇవన్నీ వచ్చాక టైం దాటి తినడం మొదలైంది. దాంతోపాటే వ్యాయామం తగ్గింది" అని చెప్పాడు మార్క్ మాట్సన్.

ఈ ఉపవాసం సేఫేనా?

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ విధానాన్ని ఫాలో కావడం సేఫే. కానీ.. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో కొంతమంది దీనికి దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లాస్, ఇరిటబుల్ బోవెల్ సిండ్రోమ్, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఆర్థరైటిస్ లాంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు ఈ పద్ధతి ఫాలో అవుతుంటారు. అయితే వాళ్లలో కొందరు ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్‌కు దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు డాక్టర్లు. ఎలా పడితే అలా ఫాస్టింగ్ చేయకూడదు. డైటీషియన్/న్యూట్రిషనిస్ట్ సలహా తీసుకుని ఏం తినాలి? ఏం తినకూడదు? ఎప్పుడు తినాలి? అనేది వివరంగా తెలుసుకోవాలి. ఆ తరువాతే ఫాలో కావాలి. ముఖ్యంగా పద్దెనిమిదేండ్ల లోపు వాళ్లు, గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులు, టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉండి ఇన్సులిన్ తీసుకునే వాళ్లు, టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉండి మందులు వాడుతున్న వాళ్లు, ఈటింగ్ డిజార్డర్స్ ఉన్న వాళ్లు, అథ్లెట్లు, ఎక్కువగా శారీరక శ్రమ చేసే వాళ్లు ఈ పద్ధతిని పాటించకపోవడమే మంచిది అంటున్నారు ఎక్స్‌పర్ట్స్



. దీనిపై ఇంకా క్లినికల్ ట్రయల్స్ జరుగుతున్నాయి. ఇంకా ఎన్నో రీసెర్చ్లు జరుగుతున్నాయి. జరగాల్సి ఉంది కూడా!

ఏం తినొచ్చు?

ఎలాగో 16 గంటలు ఉపవాసం ఉంటున్నాం కదా అని మిగతా ఎనిమిది గంటలు ఏది పడితే అది తింటే ప్రయోజనం ఉండదు అంటున్నారు డాక్టర్లు. ఫాస్టింగ్ విండోలో నీళ్లు, బ్లాక్ కాఫీ లాంటి జీరో కేలరీ డ్రింక్స్ తాగొచ్చు. ఈటింగ్ విండోలో కూడా ఇష్టం వచ్చినట్టు తినకూడదు. జంక్ ఫుడ్, వేపుళ్లకి బిగ్ 'నో'. కేలరీలు తక్కువగా ఉండి, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తినాలి. అంటే... ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, హెల్దీ ఫ్యాట్స్, మిల్లెట్స్, చికెన్, చేపలు, నట్స్, సీడ్స్, లీన్ ప్రొటీన్ లాంటివి తీసుకోవాలి. వారంలో కొన్ని రోజులు మాత్రమే ఈ ఫాస్టింగ్ చేసేవాళ్లు మొత్తంగా ఒక రోజులో ఖర్చు చేయగలిగే క్యాలరీల్లో 25 శాతం తీసుకోవాలి. అందుకోసం ఏం తినాలి? ఏం తినకూడదు? అనేది ఒక్కొక్కరి విషయంలో ఒక్కోలా ఉంటుంది. కాబట్టి డైటీషియన్/న్యూట్రిషనిస్ట్తో మాట్లాడి ఆ తరువాతే డిసైడ్ అవ్వాలి. అప్పుడే హెల్త్ దెబ్బ తినకుండా మీరు కోరుకున్న ఫలితం వస్తుంది.

ఎలా పనిచేస్తుంది?

బరువు తగ్గాలి అనుకునేవాళ్లు ఈ ఫాస్టింగ్లో ఒక రోజులో అవసరమయ్యే కేలరీల్లో 25 శాతం మాత్రమే తీసుకుంటారు. రోజూ ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేసేవాళ్లు కాస్త ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. తీసుకున్న కేలరీలు ఫాస్టింగ్ విండోలో ఉన్నప్పుడు కావాల్సిన శక్తిని ఇవ్వడానికి సరిపోవు. దాంతో అప్పటికే బాడీలో నిల్వ ఉన్న కొవ్వు శక్తిగా మారుతుంది. దానివల్ల కొవ్వులు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. దీనివల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అవేంటంటే...

- ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. కొందరిలో ఎక్కువ, మరి కొందరిలో తక్కువగా ఉంటాయి. శరీర స్వభావం, వయసు, జెనటిక్స్, మెటబాలిజం.. లాంటి వాటి ఆధారంగా బెనిఫిట్స్లో మార్పులు ఉంటాయి.
- పెద్దవాళ్లపై (65-74 సంవత్సరాల వయసు) చేసిన ఒక స్టడీ ప్రకారం.. ఆరు వారాల పాటు రోజుకు ఎనిమిది గంటలు ఫుడ్ తీసుకున్న మగవాళ్లు సగటున 1.8 కిలోలు, ఆడవాళ్లు 1.3 కిలోల బరువు తగ్గారు. మగవాళ్లలో విసరల్ ఫ్యాట్.. ముఖ్యంగా పొట్ట భాగంలో కొవ్వు తగ్గింది. మహిళల్లో పొట్ట భాగంలో కొవ్వు పెద్దగా తగ్గలేదు. ఇలా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోలా రిజల్ట్స్ వస్తాయి. అయితే అందరికీ కలిపి కామన్గా కొన్ని బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి.
- 2017లో చేసిన ఒక స్టడీ ప్రకారం.. సంవత్సరం పాటు ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేసినవాళ్లలో చాలామంది బరువు తగ్గారు.
- దీన్ని పాటించేవాళ్లకు టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి. ఎందుకంటే.. దీనికి కారణమైన అధిక బరువుని ఈ ఫాస్టింగ్ తగ్గిస్తుంది. ప్రత్యేకించి ప్రి-డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేస్తే మంచిది. కానీ.. 2018లో ఎలుకల మీద చేసిన ఒక స్టడీ ప్రకారం ఈ విధానం వల్ల షుగర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని తేలింది. అలాగని మనుషుల మీద కూడా అదే ప్రభావం పడుతుందని చెప్పలేం.
- ఈ ఫాస్టింగ్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని 2016లో చేసిన ఒక స్టడీలో వెల్లడైంది.



అల్ట్రా లో ఫ్యాట్ డైట్

ఒక రోజుకు అవసరమయ్యే కేలరీల్లో కొవ్వు నుంచి10 శాతం కంటే తక్కువ అందేలా తినడమే ఈ డైట్. సాధారణంగా మనం తినే ఫుడ్లో దాదాపు 30 శాతం ఏదో ఒక రకమైన ఫ్యాట్ ఉంటుంది. కానీ.. ఇందులో తగ్గించి తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా ప్లాంట్ బేస్డ్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఊబకాయం ఉన్నవాళ్లు చాలామంది ఈ డైట్ చేసి బరువు తగ్గారు. ఒక స్టడీ ప్రకారం.. ఊబకాయం ఉన్నవాళ్లు వాళ్ల డైట్లో 7–14 శాతం ఫ్యాట్స్ తీసుకోవడం వల్ల 8 వారాల్లో సగటున 6.7 కిలోల బరువు తగ్గారు. ఇది రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, ఇన్ఫ్లమేషన్ లాంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది. కానీ.. ఈ డైట్ ఎక్కువ రోజులు చేయడం ప్రమాదం అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. ఎందుకంటే.. ఫ్యాట్స్ కణ త్వచాలు (సెల్ మెంబ్రేన్స్), హార్మోన్లను తయారీలో, కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లను గ్రహించడంలో సాయపడతాయి. కొవ్వులు తక్కువగా ఉంటే ఇవి మందగిస్తాయి.



నమ్మాల్సిన పనిలేదు

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ వల్ల హార్ట్ ఫెయిల్యూర్తో చనిపోతారని వచ్చిన వార్త విని చాలామంది డాక్టర్లు స్పందించారు. చాలామంది ఆ స్టడీ సరిగ్గా జరగలేదన్నారు. తమిళనాడులోని మధురైలో పుట్టి పెరిగి.. అమెరికాలోని శాక్రమెంటోలో గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్గా సెటిల్ అయిన డాక్టర్ పాల్ (అసలు పేరు డాక్టర్ పళనియప్పన్ మాణిక్యం) కూడా దీనిపై స్పందించారు. ఆయన చాలాకాలంగా వెయిట్ లాస్, హెల్దీ లైఫ్ స్టయిల్ మెయింటెయిన్ చేయడం కోసం ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేయాలని చెప్తున్నారు. యూట్యూబ్ ద్వారా గట్ హెల్త్, ఫ్యాటీ లివర్, హార్ట్ హెల్త్, తినవలసిన, తినకూడని ఫుడ్, ఆరోగ్యకరమైన లైఫ్ స్టయిల్ గురించి చిట్కాలు చెప్తుంటారు.

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ గురించి వచ్చిన వార్త గురించి మాట్లాడుతూ "ఇది అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ఇచ్చిన స్టేట్మెంట్ కాదు. ఏహెచ్ఏ కాన్ఫరెన్స్లో ప్రజెంట్ చేసిన ఒక అబ్స్ట్రాక్ట్ మాత్రమే. ఇది ఎక్స్పర్ట్స్ కన్ఫర్మ్ చేసిన విషయం కాదు. వాళ్లు చేసిన సర్వేలో రెండు రోజులు ఏం తిన్నారన్నది రికార్డ్ చేసి, దాన్నే సంవత్సరాలుగా తింటున్నారంటే ఎలా? అసలు వాళ్లు ఎనిమిది గంటల విండోలో ఏం తింటున్నారనేది కూడా లెక్కలోకి తీసుకోవాలి. ఆ టైంలో వాళ్లు మందు తాగడం, సిగరెట్లు తాగడం లాంటివి కూడా చేసి ఉండొచ్చు! అవే హార్ట్ ఫెయిల్యూర్కి కారణం అయ్యుండొచ్చు. కాబట్టి దీన్ని అంతగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు" అని చెప్పాడు డాక్టర్ పాల్.

ఈ మధ్య చేసిన ఒక స్టడీలో దీని వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చి ప్రాణాలకే ప్రమాదం అని తేలింది.

- ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ వల్ల షుగర్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అందువల్ల అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్, స్ట్రోక్ లాంటి వాటికి దూరంగా ఉండొచ్చు.
- క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ఈ డైట్ లో తీసుకునే హెల్దీ ఫుడ్ వల్ల ట్యూమర్స్ పెరిగే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం.. ఊబకాయం కూడా క్యాన్సర్లకు ఒక రకంగా కారణం అవుతోంది. ఈ ఫాస్టింగ్ వల్ల ఊబకాయం తగ్గుతుంది. అంటే పరోక్షంగా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించినట్టే కదా!
- సెల్స్, జీన్స్, హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. నిల్వ ఉన్న కొవ్వులను శక్తిగా మార్చడానికి బాడీలో హార్మోన్ లెవల్స్‌లో మార్పులు వస్తాయి. ఇన్సులిన్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి. హ్యూమన్ గ్రోత్ హార్మోన్ పెరిగి, కండరాల పెరుగుదలకు సాయం చేస్తుంది. శరీరంలోని కణాల నుండి వ్యర్థ పదార్థాలు తొలగిపోయి. సెల్యులార్ రిపేర్ జరుగుతుంది. జీన్స్‌లో మార్పులు వచ్చి వ్యాధులు రాకుండా ఉండటమే కాకుండా, దీర్ఘాయువుకు కారణం అవుతాయి. 2017లో చేసిన ఒక స్టడీ ప్రకారం.. ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్‌తో జీవిత కాలం 13శాతం



పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని తేలింది.

గుండెకు ముప్పు

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ పాటించదగినదే అని చాలా స్టడీలు చెప్తున్నా.. కొన్ని మాత్రం అది అంత సేఫ్ కాదంటున్నాయి. అమెరికాలోని చికాగోలో ఈ మధ్య 'అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్' ఆధ్వర్యంలో ఎపిడెమియాలజీ అండ్ ప్రివెన్షన్ - లైఫ్ స్టైల్ అండ్ కార్డియోమెటబాలిక్ సైంటిఫిక్ సెషన్స్ జరిగాయి. అందులో వెల్లడించిన ఒక రిపోర్ట్ ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ వల్ల గుండెకు ముప్పు ఉందని చెప్తోంది. చైనాలోని షాంఘై జియావో టోంగ్ యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధకులు చేసిన రీసెర్చ్‌లో ఈ విషయం తేలినట్టు వెల్లడించారు. వీళ్లు ఎనిమిది గంటల కంటే తక్కువ టైం ఈటింగ్ విండోగా పెట్టుకుని ఫుడ్ తీసుకున్న 20 వేల మందిపై రీసెర్చ్ చేశారు. ఈ స్టడీలో ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేసేవాళ్లలో ఎనిమిదేండ్ల తర్వాత గుండెకి సంబంధించిన వ్యాధులతో చనిపోయే ప్రమాదం 91 శాతం ఎక్కువ అని కనుగొన్నారు.

రీసెర్చ్ సరిగా జరగలేదు!

ఈ రీసెర్చ్ ఇంకా అకడమిక్ జర్నల్‌లో పబ్లిష్ కాలేదు. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్స్ నేషనల్ హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎగ్జామినేషన్ సర్వే నుంచి సేకరించిన 2003, 2018 సంవత్సరాల మధ్య డాటా ఆధారంగా ఈ రిపోర్ట్ తయారుచేశారు. అందులోనూ రీసెర్చర్లు 20,000 మంది రెగ్యులర్‌గా ఏం తింటున్నారన్నది రికార్డ్ చేయలేదు. పైగా ఈ అనాలిసిస్ రాసిన సహ రచయిత విక్టర్ వెన్జ్ జాంగ్ తన పరిశోధన ఆధారంగా ''మూడు నెలల స్వల్ప కాలం పాటు ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేసిన వాళ్ల బరువు తగ్గింది. కార్డియోమెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది. కానీ.. దీన్ని ఎక్కువ కాలం చేస్తేనే సమస్య'' అన్నారు.

ఆ అవకాశమూ ఉంది

రీసెర్చ్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ బెంజమిన్ హార్న్ మాట్లాడుతూ ''ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేసేవాళ్లలో శరీరానికి ఫుడ్ ఎప్పుడు దొరుకుతుందో తెలియక కార్టిసాల్, అడ్రినలిన్ లాంటి స్ట్రెస్ హార్మోన్లు పెరుగుతాయి. దాంతో ఒత్తిడి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. అది గుండె సమస్యలకు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా వృద్ధులు లేదా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంటుంది'' అన్నారు. ఇలా భిన్నమైన అభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కాబట్టి దీనిపై మరింత రీసెర్చ్ జరగాల్సి ఉంది అంటున్నారు హెల్త్ ఎక్స్‌పర్ట్స్.

హెచ్‌సీజీ డైట్

హెచ్‌సీజీ(హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్) డైట్ చాలా స్పీడ్‌గా వెయిట్ తగ్గిస్తుంది. ఈ డైట్‌తో రోజుకు సుమారు 450 గ్రాముల నుంచి కిలో వరకు బరువు తగ్గుతారు. ఈ డైట్ ఆకలిని తగ్గించి, మెటబాలిజంని బూస్ట్ చేసి, కొవ్వుని కరిగిస్తుంది. హెచ్‌సీజీ అనేది గర్భధారణ మొదట్లో ఎక్కువగా ఉండే హార్మోన్. దీన్ని బాడీలోకి పంపడం వల్ల వెయిట్ తగ్గిస్తారు. ఈ డైట్‌లో మూడు దశలు ఉంటాయి. మొదటి దశలో హెచ్‌సీజీ సప్లిమెంట్లు తీసుకుంటారు. రెండవ దశలో తక్కువ కార్బ్స్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. రోజుకు కేవలం 500 కేలరీలు మాత్రమే అందేలా చూసుకోవాలి. దాంతోపాటే హెచ్‌సీజీ సప్లిమెంట్ డ్రాప్స్, పెల్లెట్స్, ఇంజెక్షన్స్‌లో ఏదైనా తీసుకోవాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా ఫుడ్ తీసుకోవడం పెంచాలి. హెచ్‌సీజీ తీసుకోవడం ఆపేయాలి. ఈ డైట్ పూర్తి కావడానికి మొత్తంగా 36 వారాలు పడుతుంది. అయితే.. ఈ డైట్‌ని చాలా తక్కువమంది ఫాలో అవుతారు. కొన్ని స్టడీల ప్రకారం.. తక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడం వల్లే బరువు తగ్గుతున్నారని, దానికి కారణం.. హెచ్‌సీజీ హార్మోన్ కాదని తేల్చాయి. పైగా దీనివల్ల మజిల్ లాస్, తలనొప్పి, అలసట లాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. ఈ డైట్‌ని ఎఫ్‌డీఏ(ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ – అమెరికా) డిస్ అప్రూవ్ చేసింది.

★ ★ ★

డైట్స్ రకరకాలు

ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్‌తోపాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆయా ప్రాంతాల్లో దొరికే ఫుడ్, అలవాట్లు, శరీర ధర్మాలను బట్టి అనేక రకాల డైట్స్ ఉన్నాయి. మన దేశం విషయానికి వస్తే.. వేద కాలం నుంచే మన పూర్వీకులు ఏం తినాలి? ఎలా తినాలి? అనేది చెప్తూనే వచ్చారు. అలా వచ్చిన డైట్లతోపాటు సైన్స్ డెవలప్‌మెంట్‌లో భాగంగా ఎన్నో డైట్స్ వచ్చాయి. ఈ మధ్య ఎక్కువగా సాత్విక్, వీగన్, కీటో... లాంటి డైట్స్ ఫాలో అవుతున్నారు.

సాత్విక్ డైట్



సాత్విక్ డైట్‌లో తేలికైన, ఆరోగ్యకరమైన ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. ఇండియాలో ఈ మధ్య కాలంలో దీని ట్రెండ్ పెరిగింది. ఈ డైట్‌లో తినే సాత్విక ఆహారం గురించి ఆయుర్వేదంలో ఉంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం 'సాత్విక, రాజస, తామస' ఆహారాలు ఉంటాయి. వీటిలో సాత్విక ఆహారం శక్తిని, ఆనందాన్ని, ప్రశాంతతను, మెంటల్ క్లారిటీని పెంచే మంచి ఆహారం. ఇలాంటి ఫుడ్‌నే 'యోగా డైట్'లో కూడా తీసుకుంటారు. సాత్విక్ డైట్‌లో శరీరానికి ఏమి అవసరమో అవే తినాలని చెప్తారు. ఇందులో పూర్తిగా వెజిటేరియన్ వెరైటీలే ఉంటాయి.

సాత్విక ఆహారాలు..

సాత్విక ఆహారాలు అంటే ముఖ్యంగా పండించినవి, వండకుండానే తినగలిగేవి, తేలికగా వండినవి, ఫ్రెష్‌గా తయారుచేసినవి. ఇందులో పోషకాలు ఉండే ప్లాంట్ బేస్డ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రాసెస్ చేసిన, వేగించిన ఫుడ్స్ చాలా తక్కువ. వీటిలో కూడా ఏదైనా ఫ్రెష్‌గా లేదు అంటే... అది సాత్విక ఆహారం కిందకి రాదు. మిల్లెట్స్, తాజా పండ్లు, ల్యాండ్ అండ్ సీ వెజిటబుల్స్, స్వచ్ఛమైన పండ్ల రసాలు, వెన్న, చిక్కుళ్లు, నట్స్, సీడ్స్, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, తేనె, హెర్బల్ టీ, నెయ్యి సాత్విక డైట్‌లో తీసుకుంటారు. ఉప్పు, పుల్లని ఫుడ్స్, టీ, కాఫీ, ఆల్కహాల్, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, ఫ్రోజెన్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, మైక్రోవేవ్డ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, మాంసం, గుడ్లు, మిగిలిపోయిన పదార్థాలు అస్సలు తినకూడదు.

లాభాలివి...

ఈ డైట్‌లో ఎక్కువగా పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు ఉంటాయి.

- ఇందులో పూర్తిగా శాకాహారం తీసుకోవడం వల్ల మాంసాహారం తినేవాళ్లతో పోలిస్తే.. గుండె జబ్బుతో చనిపోయే అవకాశం 30 శాతం తగ్గుతుంది. ప్లాంట్ బేస్డ్ ఫుడ్‌లో శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ తక్కువగా, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండెకు మేలు కలుగుతుంది.
- ప్లాంట్ బేస్డ్ ఫుడ్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే చాలా పరిశోధనల్లో తేలింది. కూరగాయలు, పండ్లలో ఫైటోకెమికల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవడంలో సాయపడతాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్స్ వల్ల వెయిట్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.
- వెయిట్ కంట్రోల్‌లో ఉండడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. మాంసం తినే వాళ్లలో ఈ రిస్క్ కాస్త ఎక్కువ.
- సాత్విక్ డైట్‌లో తీసుకునే భోజనంలో 40 శాతం పచ్చి కూరగాయలు, మొలకలు, గింజలు, పండ్లు ఉంటాయి. ప్రొటీన్స్, మినరల్స్, ఫైబర్ అందుతాయి. దానివల్ల సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

కీటో డైట్

కీటోజెనిక్ డైట్‌నే 'కీటో డైట్' అంటారు. ఇందులో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండే ఫుడ్ (అట్కిన్స్ డైట్ లాంటిది) తీసుకుంటారు. ప్రొటీన్, ఫ్యాట్ ద్వారా ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటారు. షుగర్, సోడా, పేస్ట్రీ, బ్రెడ్ లాంటి పదార్థాలకు నో ఎంట్రీ. ఇదెలా పనిచేస్తుందంటే.. రోజుకు 50 గ్రాముల కంటే తక్కువ కార్బ్స్ తీసుకున్నప్పుడు 3 నుండి 4 రోజుల్లో బ్లడ్ షుగర్ బాగా తగ్గిపోతుంది. అప్పుడు శరీరం ప్రొటీన్, ఫ్యాట్‌ని శక్తి కోసం వాడుకుంటుంది. దాంతో బరువు తగ్గుతారు. దీన్నే కీటోసిస్ అంటారు. కీటోజెనిక్ డైట్ అనేది ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం కాకుండా బరువు తగ్గడం కోసం చేసే తాత్కాలిక డైట్.

ఎవరి కోసం

బరువు తగ్గాలి అనుకునేవాళ్లు దీన్ని ఫాలో అవుతారు. మూర్ఛ లాంటి కొన్ని వ్యాధులను తగ్గించడం కోసం ఈ డైట్ వాడడంతో వాడుకలోకి వచ్చింది. ఈ డైట్ ఫాలో అయితే గుండె జబ్బులు, కొన్ని రకాల మెదడు సంబంధిత వ్యాధులు, మొటిమలు కూడా తగ్గుతాయి. అయితే.. డాక్టర్ సూచించిన వాళ్లు మాత్రమే ఈ డైట్ చేయాలి. ఇంటర్నెట్‌లో వెతుక్కుని లేదా తెలిసిన వాళ్లు చేశారని చేసే డైట్ కాదు ఇది.

బరువు తగ్గడం: ఇతర డైట్లతో పోలిస్తే తక్కువ టైంలో అంటే.. మూడు నుండి ఆరు నెలల్లో ఎక్కువ బరువు తగ్గడానికి కీటోజెనిక్ డైట్ బెస్ట్ ఛాయిస్. కార్బోహైడ్రేట్లను శక్తిగా మార్చడం కంటే కొవ్వును శక్తిగా మార్చడానికి ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు కావడమే దీని వెనక ఉన్న సీక్రెట్.

క్యాన్సర్: ఇన్సులిన్ శరీరంలోని షుగర్‌ని ఉపయోగించడానికి లేదా నిల్వ చేయడానికి సాయపడే హార్మోన్. కీటోజెనిక్ ఫుడ్స్ వల్ల షుగర్ నిల్వ చేయాల్సిన అవసరం చాలా తగ్గుతుంది. దాంతో ఇన్సులిన్ వాడకం కూడా తగ్గుతుంది. దీనివల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల నుండి రక్షించుకోవచ్చు.

మూర్ఛ: 1920ల నుంచి కీటోజెనిక్ డైట్ మూర్ఛలను నియంత్రించడంలో చాలా సాయపడింది. అలాగని మూర్ఛ ఉన్న అందరికీ ఈ డైట్ సెట్ కాదు. కాబట్టి డాక్టర్‌ని సంప్రదించాకే ఈ డైట్ చేయడం మొదలుపెట్టాలి. ఈ డైట్ వల్ల మెదడు, వెన్నెముకను ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించే నరాలు ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తాయి. అందువల్లే మూర్ఛ తగ్గుతుంది. దాంతోపాటు.. అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ లాంటివి కూడా తగ్గుతాయి. శక్తి కోసం కొవ్వును విచ్ఛిన్నం చేసినప్పుడు విడుదలయ్యే కీటోన్‌లు మెదడు కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షించడంలో సాయపడతాయి.

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్: ఆడవాళ్లలో ఈ సిండ్రోమ్ వస్తే.. అండాశయం సైజ్ ఉండాల్సిన దానికంటే పెద్దగా అవుతుంది. అండాల చుట్టూ ద్రవంతో నిండిన చిన్న సంచులు ఏర్పడతాయి. అలాంటప్పుడు ఇన్సులిన్ మీద ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. ఈ డైట్ ఇన్సులిన్‌ని రెగ్యులేట్ చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ సిండ్రోమ్ తగ్గడానికి ఇది కూడా ఒక విధంగా సాయపడ్డట్టే.

కీటో డైట్ ఎఫెక్ట్స్ ఇవి...

కొందరిలో మలబద్ధకం, రక్తంలో చక్కెరలు తగ్గడం, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. తక్కువ కార్బ్ తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, శరీరంలో అధిక స్థాయిలో యాసిడ్ (అసిడోసిస్) చేరుతుంది. వీటితోపాటు 'కీటో ఫ్లూ' అంటే తలనొప్పి, బలహీనత, చిరాకు, నోటి దుర్వాసన, అలసట వంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఈ డైట్‌ని చాలా జాగ్రత్తగా డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో చేయాలి.



డ్యుకెన్ డైట్

ఇది హై ప్రొటీన్, లో కార్బ్ డైట్. దీన్ని నాలుగు ఫేజ్‌లుగా చేస్తారు. ప్రతి ఫేజ్‌లో ఎంత వెయిట్ తగ్గాలి? అనేదాన్ని బట్టి డ్యూరేషన్ డిసైడ్ చేస్తారు. ప్రతి ఫేజ్‌లో తినే ఫుడ్స్ మారుతుంటాయి. ఇందులో వెయిట్ లాస్ ఫేజ్‌ల్లో హై ప్రొటీన్ ఫుడ్‌తోపాటు తప్పనిసరి ఓట్స్ ఊక తినాలి. మిగతా ఫేజ్‌ల్లో నాన్ స్టార్చీ కూరగాయలతో పాటు కొన్ని కార్బ్స్, ఫ్యాట్స్ తినాలి. డైట్ పూర్తయ్యాక కూడా కొన్ని రోజుల పాటు ప్రొటీన్ తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

ఒక స్టడీ ప్రకారం.. ఈ డైట్‌ని ఫాలో అయ్యే కొందరు మహిళలు రోజుకు సుమారు వెయ్యి కేలరీల ఫుడ్, 100 గ్రాముల ప్రొటీన్ తిన్నారు. వాళ్లు 8 నుంచి 10 వారాల్లో సగటున 15 కిలోల బరువు తగ్గారు. కానీ.. ఈ డైట్‌లో మజిల్ లాస్ కూడా ఉంటుందని కొందరు చెప్తున్నారు.



అట్కిన్స్ డైట్

తక్కువ కార్బ్స్‌తో బరువు తగ్గించే డైట్ ఇది. ఇందులో కార్బ్స్‌కి దూరంగా ఉండి నచ్చినంత ప్రొటీన్, ఫ్యాట్స్ ఫుడ్ తింటూ బరువు తగ్గొచ్చు. అట్కిన్స్ డైట్‌ని నాలుగు దశలుగా విభజించారు. ఇది ఇండక్షన్ దశతో మొదలవుతుంది. ఇందులో రెండు వారాల పాటు రోజుకు 20 గ్రాముల కార్బ్స్ తీసుకుంటారు. తర్వాత దశల్లో మెల్లిమెల్లిగా హైల్దీ కార్బ్స్‌ని చేరుస్తారు. ఇది వెయిట్ లాస్ టార్గెట్‌ని చేరుకునేవరకు కొనసాగుతుంది. పొట్ట దగ్గర ఉండే ప్రమాదకరమైన కొవ్వుని తగ్గిస్తుంది. ఈ డైట్ వల్ల ట్రైగ్లిజరైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్, ఇన్సులిన్, బీపీ అదుపులో ఉంటాయి. హెచ్‌డీఎల్(మంచి కొలెస్ట్రాల్) పెరుగుతుంది.

వీగన్ డైట్

వీగన్ డైట్‌లో మొక్కలు, పండ్లు, కూరగాయలు, బీన్స్, ధాన్యాలు, నట్స్, సీడ్స్ మాత్రమే ఉంటాయి.

ఈ డైట్ పాటించేవాళ్లు డైరీ, గుడ్లు, తేనెతో సహా యానిమల్ ఫుడ్స్ ఏవీ తీసుకోరు. దాదాపు 3 శాతం అమెరికన్లు ఈ డైట్ పాటిస్తుంటారు. ఈ మధ్య మన దగ్గర కూడా ఈ డైట్ ఫాలో అయ్యేవాళ్ల సంఖ్య పెరిగింది. కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఈ డైట్‌ని ఫాలో కావాలని ప్రచారం కూడా చేస్తున్నాయి. కొంతమంది ఆరోగ్యం కోసం ఈ డైట్ పాటిస్తే.. మరికొందరు పర్యావరణానికి, జంతువులకు హాని చేయకూడదనే ఉద్దేశంతో చేస్తున్నారు. అయితే.. ఈ డైట్‌లో ప్రయోజనాలతోపాటు ఎదుర్కోవాల్సిన సవాళ్లు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి.

వీగన్ వర్సెస్ వెజిటేరియన్

చాలామంది వీగన్ డైట్ అంటే వెజిటేరియన్ డైట్ అనుకుంటారు. కానీ.. ఈ రెండింటి మధ్య కొంత తేడా ఉంది. వెజిటేరియన్ డైట్‌తో పోలిస్తే.. వీగన్ డైట్ కాస్త కఠినంగా ఉంటుంది. వెజిటేరియన్స్ మాంసం, పౌల్ట్రీ, చేపలు వంటి జంతువుల మాంసాన్ని మాత్రమే తినరు. డైరీ ప్రొడక్ట్స్, గుడ్లు తింటారు. వీగన్స్ వాటిని కూడా తినరు. అందుకే దీన్ని ఒక డైట్ అనేకంటే కూడా ఒక జీవన విధానం అనొచ్చు. జంతువులు, పర్యావరణాన్ని రక్షించే లైఫ్ స్టయిల్ ఇది. ఎథికల్ వీగన్స్ యానిమల్ బేస్డ్ ఫుడ్ తినకపోవడంతో పాటు ఉన్ని, తోలు లాంటి వాటితో తయారు చేసిన వస్తువులను కూడా వాడరు.

వీగన్ డైట్స్ రకాలు

రా వీగన్ డైట్: రా వీగన్స్ పచ్చి మొక్కల ఫుడ్స్ మాత్రమే తింటారు. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయలు, నానబెట్టిన గింజలు, కోల్డ్ ప్రెస్డ్ ఆయిల్స్, మొలకెత్తిన, నానబెట్టిన ధాన్యాలు, కిమ్చి, మిసో లాంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలు ఉంటాయి. దీని వెనుక ఉన్న సిద్ధాంతం ఏంటంటే.. వండటం వల్ల పోషకాలు విచ్ఛిన్నం అవడంతో పాటు పోషక విలువలు తగ్గుతాయి.



విటమిన్ బి, సిలను కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. రా వీగన్ ఫుడ్‌లో లాభాలతో పాటు నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. విటమిన్లు, మినరల్స్ అందించే పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తింటారు. దానివల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఫైబర్ వల్ల క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుంది. కానీ.. ప్రొటీన్, విటమిన్ డి, బి12, క్యాల్షియం, ఐరన్, అయోడిన్ సహా కొన్ని పోషకాలు శరీరానికి సరిపడా అందవు.

వీగన్ కీటో డైట్: కీటో డైట్ అనేది చాలా తక్కువ కార్బ్, ఎక్కువ ఫ్యాట్స్, కాస్త ప్రొటీన్ ఉండే డైట్. కీటో డైట్‌లో తినేది ఎక్కువగా యానిమల్ బేస్డ్ ఫుడ్. ఇందులో శరీరానికి అవసరమయ్యే కేలరీల్లో 75 నుంచి 80 శాతం వరకు ఫ్యాట్స్, 10 నుంచి 20 శాతం ప్రొటీన్స్, 5 నుంచి 10 శాతం కార్బ్స్ నుంచి తీసుకుంటారు. అందుకోసం హై ఫ్యాట్స్ వీగన్ ఫుడ్స్ అవకాడో, నట్స్, సీడ్స్, కొబ్బరి, ఆలివ్ ఆయిల్ లాంటివి ఎక్కువగా వాడతారు. అంటే నాన్‌వెజ్ ప్రొడక్ట్స్ జోలికి వెళ్లకుండా కీటో పద్ధతిలో వీగన్ డైట్ చేస్తారు. ధాన్యాలు, వాటితో చేసిన బ్రెడ్, పాస్తా లాంటివి తింటారు. ఆలుగడ్డలు, మొక్కజొన్న, బీన్స్, చిక్కుళ్ళు లాంటి కార్బ్స్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలు చాలా మితంగా తింటారు. పైనాపిల్, మామిడి, అరటి లాంటి తీపి ఎక్కువగా ఉండే పండ్లను అస్సలు తినరు. పండ్ల రసాలు, స్వీట్లకు కూడా దూరంగా ఉంటారు. అయితే.. ఈ డైట్ వల్ల కూడా కొందరిలో పోషకాహార లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకని ఇది తక్కువ రోజులు చేయడానికి సేఫ్. అలాకాకుండా ఏండ్ల తరబడి చేస్తామంటే సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్టే అంటున్నారు ఎక్స్‌పర్ట్స్.

ఇందులో వీగన్ డయాబెటిక్ డైట్, హై ప్రొటీన్ వీగన్ డైట్, అల్కలైన్ వీగన్ డైట్, వీగన్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డైట్.. అని మరికొన్ని రకాలు కూడా ఉన్నాయి. వాటిని కూడా కొందరు ఫాలో అవుతుంటారు.

ప్రయోజనాలు ఎన్నో...

ప్లాంట్ బేస్డ్ ఫుడ్ వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని, వాటితో చాలా రకాల వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని ఎక్స్‌పర్ట్స్ అంటున్నారు. ఒక స్టడీ ప్రకారం.. ప్లాంట్ బేస్డ్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం 23 శాతం తగ్గుతుందని తేలింది. వెజిటేరియన్ ఫుడ్ తినేవాళ్లకు మాంసం తినేవాళ్ల కంటే ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 35 శాతం తక్కువగా ఉందని సైంటిస్ట్‌లు కనుగొన్నారు. వీళ్లకు గుండె సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తక్కువగా ఉంటుందని ఓ స్టడీలో తేలింది. ఈ డైట్‌లో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, గింజలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధుల నుంచి రక్షించడంలో సాయం చేస్తాయి.

ప్రమాదమూ ఉంది!

ఈ డైట్ వల్ల ప్రయోజనాలతోపాటు కొన్ని సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. మాంసం తినకపోవడం వల్ల ప్రొటీన్, క్యాల్షియం, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, జింక్, విటమిన్ డి, బి12 లాంటి కొన్ని పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఎదుగుతున్న పిల్లలు, గర్భిణులు, పాలు ఇచ్చే తల్లులకు ప్రొటీన్ చాలా అవసరం. కాబట్టి అలాంటి వాళ్లు ఈ డైట్ పాటించకూడదు. కాదు కూడదు... ఫాలో అవుతాం అంటే మాత్రం డైట్ మొదలుపెట్టే ముందు డాక్టర్ సలహా తప్పనిసరి.

- కరుణాకర్ మానెగాళ్ల

జీఎం డైట్

దీన్ని జనరల్ మోటార్స్ డైట్ అని కూడా పిలుస్తారు. కేవలం వారంలో ఆరు కిలోలకు పైగా బరువు తగ్గించే డైట్ ఇది. ఇది ఏడు రోజుల డైట్ ప్లాన్. ఈ ఏడు రోజులు డాక్టర్ చెప్పిన ఫుడ్ మాత్రమే తినాలి. ఏ ఫుడ్ ఎంత తినాలనేది బరువు, శరీరతత్వాన్ని బట్టి డాక్టర్లు సూచిస్తారు. దీనివల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. బాడీలో కొవ్వును కరిగించే కెపాసిటీ పెరుగుతుంది. ఈ డైట్‌ని మళ్లీ మళ్లీ చేయొచ్చు. కానీ.. ప్రతి సైకిల్‌కి కనీసం ఐదు నుంచి ఏడు రోజుల గ్యాప్ ఉండాలి. డైట్‌లో ఉన్న ప్రతిరోజూ 8–12 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మొదటి మూడు రోజులు ఎలాంటి ఎక్సర్‌సైజ్ చేయకూడదు.

- మొదటి రోజు అరటిపండ్లు తప్ప ఏవైనా పండ్లు తినొచ్చు. పుచ్చకాయలు ఎక్కువగా తినాలి.
- రెండవ రోజు కూరగాయలు తినాలి. ఆలు గడ్డలు టిఫిన్‌లో మాత్రమే తినాలి.
- మూడవ రోజు అరటిపండ్లు, ఆలుగడ్డలు మినహా ఏవైనా పండ్లు, కూరగాయలు తినొచ్చు.
- నాలుగో రోజు ఆరు అరటిపండ్లు, మూడు గ్లాసుల పాలు తాగాలి.
- ఐదో రోజు మాంసం, చికెన్, చేపల్లో ఏదో ఒకటి 284 గ్రాములు తినాలి. దీంతోపాటు ఆరు టొమాటోలు తినొచ్చు. శాఖాహారులు అయితే.. మాంసానికి బదులు బ్రౌన్ రైస్, చీజ్ తినొచ్చు.
- ఆరో రోజు 284 గ్రాముల మాంసంతోపాటు కూరగాయలు తినొచ్చు. కానీ ఆలుగడ్డలు తినకూడదు. ఏడో రోజు బ్రౌన్ రైస్, పండ్లు, పండ్ల రసాలు, కూరగాయలు మాత్రమే తినాలి.